魚焼き 自動調理例（水あり）

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

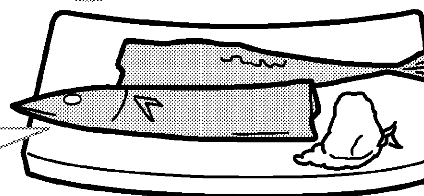
さんま（1尾約180gのもの）……………… 1～5尾
塩 ………………………………………………… 適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、メニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10～20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま5尾に対し、小さじ1½（約10g）くらいです。（魚の重さの1～2%）
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめの鯛も同様に焼けます。

1尾分
約430kcal



切身・ひもの

塩鮭

材料

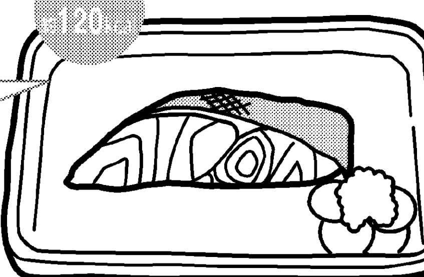
塩鮭の切り身（1切れ約80gのもの）
……………………………………………… 1～5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、鯛などの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

1切れ分
約120kcal



つけ焼き

焼きとり

材料

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）
……………………………………………… 2～8本

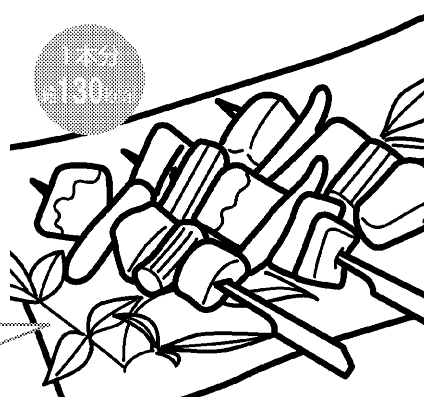
Ⓐ
- しょうゆ ……………………… カップ ½
- みりん ………………………… カップ ¼
- 砂糖 ………………………… 大さじ 2～3
- サラダ油 ……………………… 大さじ 1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分～1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気をきってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

1本分
約130kcal



つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

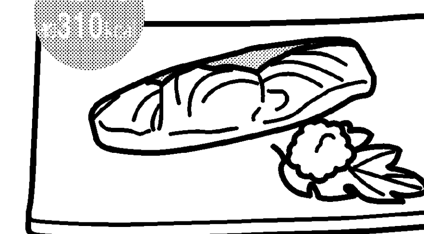
ぶり（1切れ約100gのもの）…………… 1～5切れ

Ⓐ
- しょうゆ ……………………… 大さじ 4
- みりん ………………………… 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
②汁気をきってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

1切れ分
約310kcal



☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、鯛、まぐろも同様に焼けます。

グルメ 自動調理例（水なし）

ピザ

手作りかんたんピザ

1枚分 約1030kcal

材料（直径26cm1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）……30g
- 小麦粉（強力粉）……70g
- 砂糖……大さじ1弱
- 塩……小さじ1/3

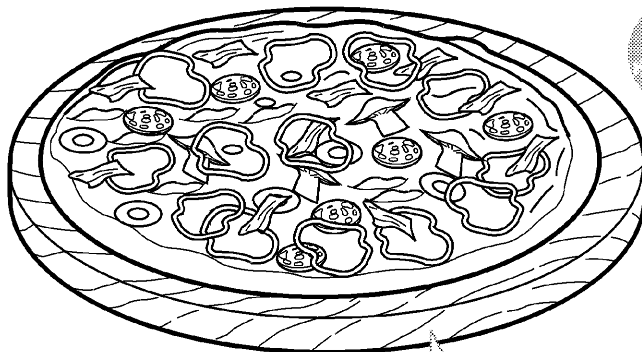
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ2/3

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）……60～65mL
- オリーブ油……大さじ1弱

打ち粉用小麦粉（強力粉）……適量
オリーブ油……適量
ピザソース（市販のもの）……適量

Ⓒ
- 玉ねぎ（薄切り）……1/6個
- ベーコン（短冊切り）……30g
- サラミソーセージ（薄切り）……8枚
- ピーマン（輪切り）……小1個
- マッシュルーム缶（スライス）……小1/2缶

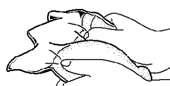
スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）……80g
塩、こしょう……各少々
アルミホイル……適量



☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加焼きなどで調節してください。

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
②6～8分間よくこねる。（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。）



③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2～1.5倍になるのが目安）
④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）
⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
⑥のばした生地にピザソースを塗り、Ⓒを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
⑦グルメメニューの「ピザ」で焼き上げる。

ホイル焼き　強

鶏のハーブ焼き

1枚分 約400kcal

材料

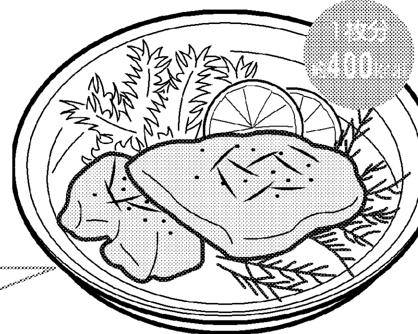
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）……2枚（約500g）

Ⓐ
- 塩、こしょう……各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）……各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてⒶをまぶす。
②皮側を上にして焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。（こげ、煙の原因）



鶏のハーブ焼きの応用メニュー

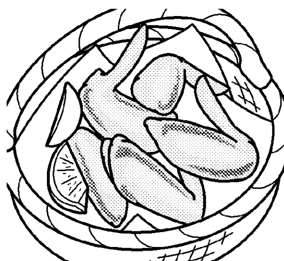
ホイル焼き

鶏手羽先のつけ焼き

1本分 約100kcal

材料・作りかた

鶏手羽先（8本・約480g）をたれ（しょうゆ:大さじ2、酒:大さじ1弱、みりん:小さじ1）に10～15分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。



ホイル焼き

ピリ辛ウィング

1本分 約60kcal

材料・作りかた

鶏手羽元（8本・約480g）をたれ（にんにく（すりおろす）:1片、砂糖:小さじ2、しょうゆとみそ:各大さじ1、ごま油と豆板醤:各小さじ1）に30分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。



ホイル焼き

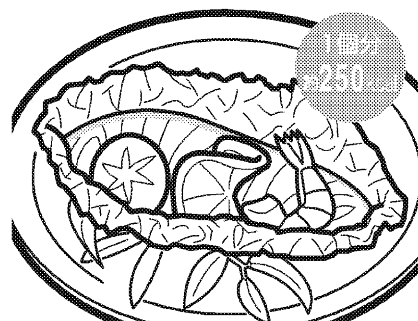
鮭のホイル焼き

材料（2個分）

生鮭（1切れ80〜90gのもの）……2切れ
大正えび……2尾
生しいたけ……2枚
玉ねぎ（薄切り）……1/4個
レモン（薄切り）……2枚
バター……大さじ 1
塩、こしょう、レモン汁……各少々
アルミホイル……適量

作りかた

①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター（分量外）をぬる。
④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。
⑤グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



ホイル焼き

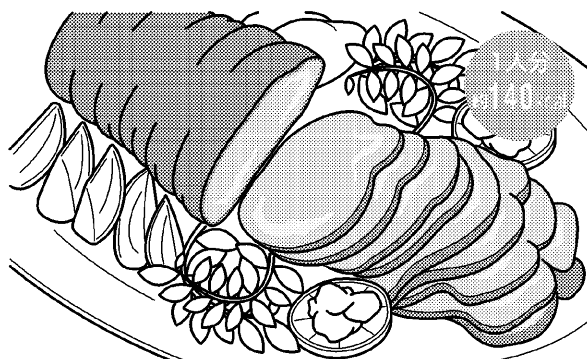
ローストビーフ

材料（4人分）

牛もも肉（かたまり）……約300g
にんにく（すりおろす）……1/2片
塩、こしょう……各少々
サラダ油……適量

作りかた

①牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体にぬる。
②①を焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



グルメ 手動調理例（水なし）

手動調理

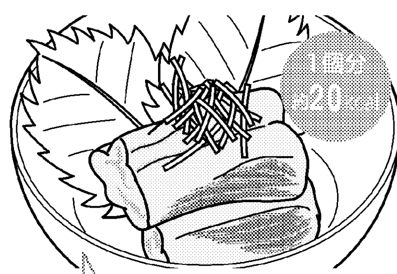
焼きなす

材料

なす（約60gのもの）……4個
しょうがじょうゆ……少々

作りかた

①なすは、がくの分かれたところにぐるりと切り目を入れる。
②焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で20〜25分焼く。
③冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。



☆皮のハレツを防ぐために、タテに2〜3本切り目を入れてから加熱してください。

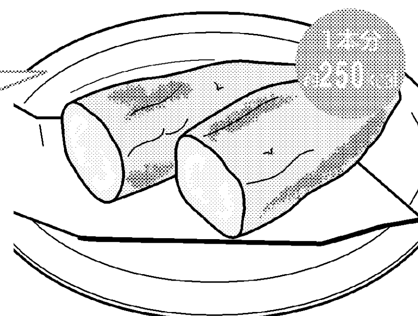
手動調理　弱

焼きいも（焼きじゃがいも）

材料

さつまいも（直径3cm以下のもの）……3〜4本

☆じゃがいもも同様に焼けます。
☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切って焼きます。
☆時間をかけて焼き上げるのでβアミラーゼ酵素が十分働き、甘くておいしい焼きいもになります。
☆竹串を刺してみて通ればでき上がりです。



作りかた

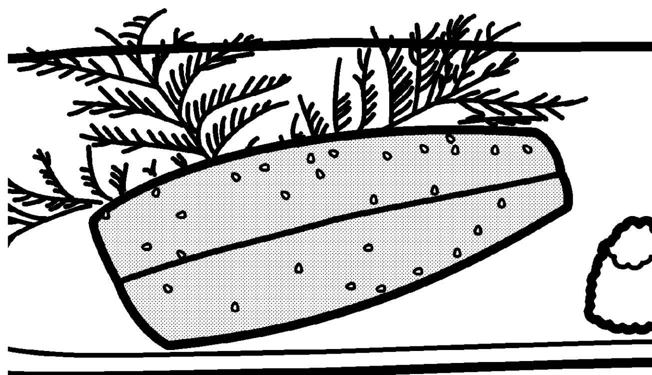
①さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「弱」で25〜30分焼く。

魚焼き 手動調理例（水あり）

魚焼き調理

さんまのみりん干し

1人分 約90kcal



材料

さんまのみりん干し（生干し）………… 2枚
大根おろし………… 適量

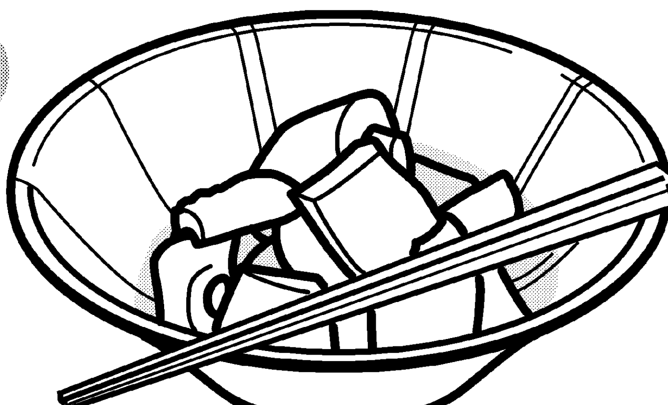
作りかた

①仕上がり「強」で6～10分焼く。

魚焼き調理

いかのみそ漬け焼き

1枚分 約150kcal



材料

いかのみそ漬け………… 1枚

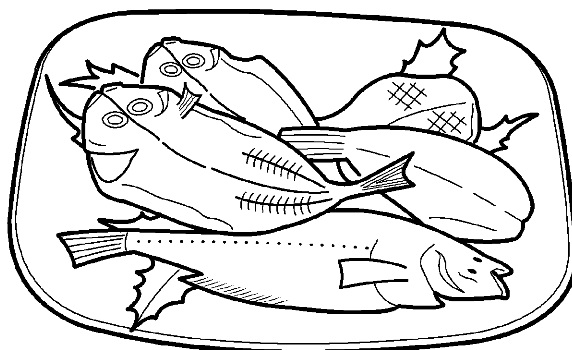
作りかた

①仕上がり「強」で14～16分焼く。

魚焼き調理

ひものいろいろ

1枚分 約120kcal



材料

ひもの（100～120gのもの）…… 2～4枚

作りかた

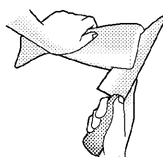
①焼網にひものをのせ、仕上がり「強」で8～14分焼く。

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

こんな魚のときは

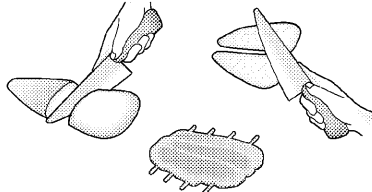
厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。



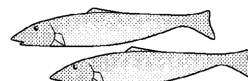
加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。



川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。



保証とアフターサービス　必ずお読みください

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

◎保証期間はお買い上げ日から1年です。
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこのクッキングヒーター(IH タイプ)の補修用性能部品を、製造打ち切り後６年保有しています。

◎補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは　出張修理

「故障かなと思ったら」P.34~39に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」に修理をご依頼ください。

◎**保証期間中は**
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品名	ダイキンクッキングヒーター
型式	HIH4HD
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

◎**保証期間が過ぎているときは**
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

お客様ご相談窓口

商品に関する修理・消耗部品のご用命や取扱いのご相談など
全てのお問い合せは ダイキンコンタクトセンター へご連絡ください。
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようにお願いします。

ダイキンコンタクトセンター（お客様総合窓口）

フリーダイヤル 0120-88-1081（全国共通フリーダイヤル）
FAXでのお問合わせは　0120-07-0881（FAX専用フリーダイヤル）
http://www.daikincc.com（ご相談対応ホームページ）

営業時間：24時間365日対応いたします。
対応業務：商品に関するすべてのご相談・お問合せをお受けいたします。
（空調機の修理・メンテナンス・取扱い・機種選定・および別売品・消耗品・補用部品の販売など）

（東京）〒143-0015　東京都大田区大森西三丁目29-7／（大阪）〒541-0043　大阪府大阪市中央区高麗橋四丁目5-2

仕様

型式		HIH4HD
電源		単相200V(50-60Hz共用)
消費電力		5.8kW・4.8kWと切り替え式
	右IHヒーター	3.0kW(100W相当～3.0kW 12段階火力調節)※
	左IHヒーター	3.0kW(100W相当～3.0kW 12段階火力調節)※
	中央ヒーター	1.2kW(300W相当～1.2kW　3段階火力調節)
	グリル	自動調理 1.2kW (魚焼き手動調理：600W相当、930W相当、1200Wの3段階火力調節) (グルメ手動調理：840W相当、960W相当、1080W相当の3段階火力調節)
	待機時電力	0.05W以下(電源「切」の状態)
コードの長さ		$3.5mm^2$　3芯　キャブタイヤケーブル　0.7m
差込プラグ		250V-30A(接地極つき)
大きさ	本体	幅599　奥行559　高さ231.5〔mm〕
	グリル	幅280　奥行360　高さ124〔mm〕
質量(重さ)		約19.5kg

※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

【総消費電力の切り替えについて】

本製品は、総消費電力を5.8kW(工場出荷時の設定)・4.8kWに切り替えることができます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

愛情点検

★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を!

●クッキングヒーター(IHタイプ)の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。

- ●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がする。
- ●その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

ダイキン工業株式会社
本　社　〒530-8323　大阪市北区中崎西二丁目4番12号　梅田センタービル
東京支社　〒108-0075　東京都港区港南二丁目18番1号　JR品川イーストビル
http://www.daikinaircon.com/

お客様メモ

ご購入店名

TEL

据付年月日　　年　　月　　日

3P215420-3A M07B237(0807)
2-H4770-1　C8(HP) AK